

BEWEGEN

BIJ ARTROSE

WAAROM, HOEVEEL EN HOE?

Artrose is een chronische aandoening waarbij de kwaliteit van het kraakbeen in de gewrichten vermindert: het **kraakbeen wordt dunner en minder soepel**.

In een eindstadium kan een gewricht zelfs helemaal verstijven. Bij artrose schuren de gewrichten over elkaar, waardoor je **pijn** voelt bij het **bewegen**. Het kan in alle gewrichten voorkomen (en meestal in de knieën en heupen).

WAAROM BEWEGEN?

Voldoende, matige lichaamsbeweging kan het risico op het krijgen van artrose verminderen. Door beweging kan je immers zowel je lichaamsgewicht onder controle houden als gewrichtsletsels vermijden, allebei risicofactoren voor de ontwikkeling van artrose.


Anderzijds kunnen zowel te hoge als te lage niveaus van beweging het risico net verhogen en/of de klachten vergroten. Denk bijvoorbeeld aan topsport, zwaar fysiek werk of te weinig beweging.

Wanneer je pijnlijke gewrichten hebt door artrose, kan de pijn tijdelijk verhogen door training. Hierdoor stop je misschien met beweging, terwijl matig bewegen op termijn juist gunstig kan zijn voor de pijn. Artrosepatiënten hebben zowel baat bij aerobe lichaamsbeweging als spierversterkende oefeningen als gewrichtsspecifieke functionele oefeningen. Deze activiteiten kunnen de pijn verlichten en de fysieke functie en levenskwaliteit verbeteren.

REGELMATIGE LICHAAMSBEWEGING WORDT AANGERADEN BIJ (HEUP- EN KNIE) ARTROSE OMDAT ER BEWIJS IS DAT HET:

- de pijn vermindert,
- de fysieke functie verbetert en
- de levenskwaliteit verbetert.

HOEVEEL BEWEEG JE BEST?

AEROBE LICHAAMSBEWEGING [°]			OF	SPIERVERSTERKENDE ACTIVITEITEN		
intensiteit	duur	frequentie	aantal oefeningen*	herhalingen**	sets***	sessies
Matig^{oo} 	20-30 min./sessie	2-3 keer/week	zwakke spiergroepen in romp en benen	8-12	1-3	2-3 sessies/week

GEWRICHTSSPECIFIEKE FUNCTIONELE OEFENINGEN ^{ooo}		
duur	aantal oefeningen	sessies
45-30 min./sessie	5-7 romp en beide benen	2-3 sessies/week

[°] Matig of hoog intensieve beweging waarbij je sneller gaat ademen en je hart sneller slaat. ^{oo}Hartslag en ademhaling gaan sneller bv. wandelen of fietsen... ^{*}bv. kniebuigingen, heupbuigingen, oefeningen voor de rompstabiliteit ... ^{**} aantal keer je de oefeningen doet, bv. 10 kniebuigingen ... ^{***} bv. 2 à 3 keer 10 kniebuigingen... ^{ooo} Oefeningen die gerelateerd zijn aan dagelijkse activiteiten (bv. oefeningen die de nodige gewrichten en spieren trainen om iets op te rapen bijvoorbeeld door een knie- of heupbuiging)

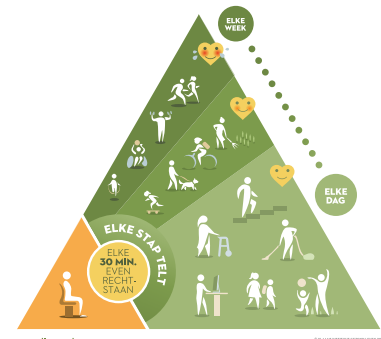
De aanbevolen hoeveelheid lichaamsbeweging bij artrose voldoet niet aan de **algemene gezondheidsaanbeveling voor lichaamsbeweging**. Voeg daarom extra aerobe lichaamsbeweging of spierversterkende oefeningen toe, als je gezondheidstoestand dat toelaat.

WELK SOORT BEWEGING DOE JE BEST?

Er bestaat niet één eenzijdige aanbeveling voor beweging die opgaat voor alle artrosepatiënten. Iedereen is anders. Het is dus niet de bedoeling dat de aanbevolen beweging in een keer wordt nagestreefd. **Verantwoord opbouwen en stap voor stap vooruitgaan is de boodschap: elke stap telt!**

7 BEWEEGTIPS

1 GEBRUIK DE BEWEGINGSDRIEHOEK OM TE STARTEN.



BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN

2 LAAT JE BEGELEIDEN

Het is aanbevolen om je eerst te laten behandelen door een **kinesitherapeut**, want de beweging moet echt op maat gebeuren en vraagt in het begin begeleiding. Na de kinesithérapie blijf je best zelfstandig in beweging. Hiervoor kan je eventueel een beroep doen op een **Bewegen Op Verwijzing-coach**. Zo'n coach werkt samen met jou een persoonlijk beweegplan uit en zoekt daarbij naar makkelijke manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven. De coach motiveert jou om vol te houden en om de beweegdoelen te halen. Vraag ernaar bij je arts.

3 ZORG VOOR MINSTENS TWEE SESSIES BEWEGING PER WEEK

Bouw rustig op en maak de oefeningen geleidelijk aan uitdagender.

4 DOE ZOWEL ALGEMENE ALS GEWRICHTS-SPECIFIEKE FUNCTIONELE OEFENINGEN

Ze hebben (een vergelijkbaar) effect op de pijn en de lichamelijke beperkingen door artrose.

5 VOEG EXTRA FLEXIBILITEITSOEFENINGEN TOE

Daardoor kan je het bewegingsbereik van de aangetaste gewrichten behouden of vergroten.

6 VOORZIE EEN OPWARMING

Begin een trainingssessie altijd met een paar opwarmingsoefeningen aan een lage intensiteit. Zo voorkom je blessures.

7 GA EERST LANGS BIJ JE HUISARTS ALS JE...

- een hart- en vaatziekte hebt of er symptomen van vertoont. Je moet daar eerst voor behandeld worden alvorens te starten met een bewegingsprogramma.
- een verhoogd risico hebt op hart- en vaatziekte door diabetes, chronische nierziekte en/of chronische ontstekingsziekten.
- een aanzienlijk verhoogde bloeddruk of cholesterol hebt en/of er meerdere cardiovasculaire risicofactoren zijn.
- beweegt aan hoge intensiteit zonder stapsgewijze aanpassingen aan het intensiteitsniveau tijdens een sessie of tussen sessies.

MEER INFO OVER BEWEGEN MET ARTROSE?
WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE